

令和4年度 出前講座

竜王町では「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」と題して健康への取り組み(1日野菜350g摂取の推進・1日塩分7g未満の推奨・健康への7つの取り組み)を行っています。

「出前講座」は下記の内容で”健康への7つの取り組み”をメニューテーマとし、子どもさんから高齢の方まですべての町民の方や町内団体を対象に実施しています。

地区で開催されている集まりや文化祭、おたつしゃ教室など、皆さまが集まる場所にお伺いします。

「自分の健康は自分で守る！」ためのきっかけとして、ぜひご活用ください。

出前講座メニュー

	テーマ	講師	内容	申込先	
ベジ7 チャレンジ メニュー	生活習慣病 予防 (健診受診の 促進)	保健師	生活習慣病(高血圧、糖尿病等)予防、健診やかかりつけ医の大切さ、血圧測定 など	健康推進課 ☎ 58-1006	
		弓削メディカル クリニック医師	健康や医療のこと など		
		ファースト薬局 薬剤師	お薬のこと(適切な服薬) など		
	2	栄養・食生活	管理栄養士		年代に合わせた適切な食生活のポイント、減塩の工夫 低栄養予防など
	3	運動・ 身体活動	健康運動指導士		手軽にできる簡単運動、体操、歩数等身体活動を増やす工夫、体力測定 など ※講師代(12,000円程度/1時間30分)が必要です ※体力測定は器具の貸出だけでもできます
	4	歯と口腔 の健康	歯科医師 歯科衛生士		口の健康、むし歯・歯肉炎・歯周病等の予防、オーラルフレイル予防、健口体操 など
	5	たばこ	禁煙支援薬剤師 等		たばこが及ぼす影響、受動喫煙・三次喫煙の防止、成功しやすい禁煙方法 など ※講師代(5,000円程度/1時間+交通費)が必要です
6	アルコール	精神保健福祉士 保健師 等	お酒との上手な付き合い方、適正飲酒、アルコール依存症 など		
7	こころの 健康づくり	精神保健福祉士 等	こころの健康を保つために、ストレスへの対処方法、こころの病気とは など		
福祉課	高齢者の 健康づくり (介護予防)	地域包括支援センター 職員	いつまでも自立して生活するためのフレイル予防(高齢者の栄養・身体活動・社会参加)など	福祉課 ☎ 58-3704	
	足腰の 痛み予防 『キハラル8』	あえんぼクリニック リハビリ職 等	自分でできる足腰の痛みのなりやすさのチェック、日常生活での予防のポイントなど ※講師代(5,000円程度/1時間)が必要です		
	認知症	認知症地域支援推進員、 認知症キャラバン・メイト	認知症とは、認知症予防、認知症の人への関わり方、地域でどのように支えられるか など		
	元気なうち からの修活 (老いの備え)	地域包括支援センター 職員	老いによって起こる様々な影響に対する準備・対処方法 など		

- ・健康運動指導士・禁煙支援薬剤師・あえんぼクリニックリハビリ職以外は無料です。
- ・ご希望の日時をお伝えください。可能な限りご希望に沿えるよう調整させていただきます。
(日にちが開催日の1ヶ月以内と近い場合や他の地区と重なっている場合など、ご希望に沿えないこともございますので、ご了承ください)
弓削メディカルクリニック医師は原則木曜日の午後の実施となります。それ以外の日時に関しては要相談。
- ・一覧表以外のテーマでも、できる限り対応させていただきますので、ご相談ください。
- ・できるだけ多くの地区で活用いただくため、1地区年間3回までの実施とさせていただきます。

<お問合せ> 竜王町健康推進課(保健センター) 電話:58-1006/FAX:58-1007